



JOHDANTO
JOUKKUEEN
SÄÄNNÖT
VALMENNUKSEN
NÄKÖKULMA.

Kun sitoudumme sääntöihin

Antaa mahdollisuuden saada
iloinen, positiivinen ilmapiiri
harjoituksiin, peleihin

Tämä mahdollistaa pelaajien,
valmentajien ja joukkueen
kehittymisen

Vanhempien 100% tuki
valmennukselle on erittäin tärkeä,
ilman sitä toiminnalla ei ole pohjaa



- ▶ Kunnioittaa pelaajan koskemattomuutta
- ▶ Käyttäytyy asiallisesti
- ▶ Valmistautuu harjoituksiin, otteluihin perusteellisesti
- ▶ On avoin ja rehellinen kaikkiin suuntiin
- ▶ Noudattaa seuran antamia veloituksia
- ▶ Luo omalla toiminnallaan turvallisen, kehittävän harjoitteluympäristön
- ▶ Kehittää kaikkia pelaajia tasapuolisesti
- ▶ Noudattaa terveitä elämän tapoja ohjeistaa näissä myös valmennettaviaan
- ▶ Tekee yhteistyötä toimihenkilöiden ja vanhempien kanssa
- ▶ Ohjaa, opettaa, vaatii kaikilta sääntöjen mukaista toimintaa

VALMENTAJA



PELAAJIEN SÄÄNNÖT VALMENNUKSEN NÄKEMYS

- ▶ Me rakastamme peliä
- ▶ Emme kiukuttele kaverille vaan autamme harjoituksissa ja peleissä
- ▶ Käytämme kaiken energian vastustajan voittamiseksi
- ▶ Emme kiroile olemme esimerkkinä nuoremmille
- ▶ Emme kiukuttele tai tahallisesti v aingoita vastustajaa
- ▶ Tuomareille työrauha he tekevät omat virheensä niin kuin mekin
- ▶ Alkoholin, päihteiden käyttö ei sovi urheilijalle kasvavalle nuorelle
- ▶ Tupakointi pilaa kasv an nuoren terveyden
- ▶ Olemme yhtenäinen positiivisesti suhtautuva ryhmä v aika kaikki ei aina menisikään kohdalleen
- ▶ Tuemme autamme toisiamme myös lajin ulkopuolella v apaa aikana



- ▶ Aloita valmistautuminen harjoitukseen huolehtimalla varusteistasi, pallo pumpattuna, sopiva varustusolosuhteisiin (sovitettu treeni varustus)
- ▶ Huolehdi ravinnosta, ilman tankkausta et jaksaa harjoitella keskittyneesti
- ▶ Tutustu harjoitusmateriaaliin jos valmistus on sellaisen lähettänyt
- ▶ Saavu paikalle sovittusti, ilmoita poissaolosi valmistukselle
- ▶ Sairaana ei saa harjoitella, riittävä palautuminen kuumeen, flunssan jälkeen (sydänlihaksen tulehtuminen riskinä)
- ▶ Loukkaantumisen jälkeen sovittusti mukaan kevyemmällä ohjelmalla
- ▶ Kuuntele ohjeet kysy jos et ymmärrä (on velvollisuus)
- ▶ Ole aktiivinen keskity kaikkeen tekemiseen pyri omalla esimerkillä saamaan kaikki mukaan
- ▶ Anna harjoittelu rauha kavereillesi, kunnioita näin heidän toimintaa

HARJOITUKSET

- ▶ Varaa varuste kassiin esim. palautumisen aloittava juoma, sämpylä, hedelmä
- ▶ Tyhjennä kassisi itse, huolehdi likaiset varusteesi pesukoriin
- ▶ Huolehdi kengistäsi ovat yksi tärkeimmistä varusteistasi
- ▶ Pesulle, syömään
- ▶ Hyvä venyttely saadaan lihakset normi pituuteen palauttaminen alkaa
- ▶ Auttaa lihaksien kipeytymisen välttämiseen , samalla ehkäisee loukkaantumisriskiä kun lihaspituus palautetaan , nivelten liikkuvuus lisääntyy.
- ▶ Syö hiilihydraattia sisältävää iltapala, auttaa nukahtamiseen
- ▶ Sulje tietokoneesi, puhelemisesi ym. laitteet puolituntia ennen nukkumaan menoa, näin aivot toiminta rauhoittuu.
- ▶ Yli kahdeksan tunnin yö unet, kasvaminen ja oppiminen tapahtuu nukkuessa (kasvuun liittyvä hormoni toiminta aktivoituu nukkuessa)



HARJOITUKSEN JÄLKEEN



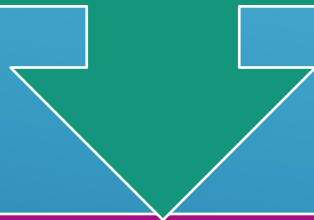
OTTELUT

- ▶ Aloituskokoonpanoon pääse pääsääntöisesti viimeistelyharjoituksessa olleet pelaajat (sovitut poissaolot)
- ▶ Tämä johtuu taktisista syistä, haluamme pelata omilla vahvuuksilla ja viedä peliä
- ▶ Vastuu ruokailusta ja nesteytyksen huolehtimisesta on jokaisella itse
- ▶ Vammoista, sairastumisesta ilmoittaminen valmistukselle
- ▶ Kotiotteluihin tulemme 1h ennen paikalle (pelaajat jotka tarvitsevat teippausta ym. 15min aikaisemmin paikalle)
- ▶ Pukeutuminen 15 min
- ▶ Ottelupalaveri 10 min
- ▶ Lämmittely 25 min
- ▶ Peliasu järjestäytyminen kentälle kapteenin johdolla.
- ▶ Peluuttaminen Valmentajat Yksi ohjeistaa tai yhdessä sovitulla tavalla.



TURNNAUKSET

Jokaiseen tapahtumaan
erillishohjeet



Tapahtumat ovat eri
luonteisia

Tavoitteellisia
tapahtumia (ravinto,
lepo)

Vapamuotoisempia
rennompia (vapauksia
enemmän)

Käyttäytyminen on
tietysti kaikessa oltava
yhteiskunnan normien
mukaista

Kaikessa pitää muistaa
tapahtuman järjestäjän
kunnioittaminen, toiset
osallistuvat joukkueet